



Ινστιτούτο συμβουλευτικής & ψυχοθεραπείας

Δρ. Γιώργος Γιαννούσης
Ψυχοθεραπευτής, Οικογενειακός θεραπευτής

Θεραπεία ζεύγους στην εξελικτική συστημική προσέγγιση

Λάρισα 2022

Θεραπεία ζεύγους στην εξελικτική συστημική προσέγγιση

Αναζητώντας τον βαθμό της συνεξάρτησης και τον ρυθμό της συνύπαρξης

Οι συντροφικές ερωτικές σχέσεις είναι ταυτόχρονα απλές και πολύπλοκες. Στη θεραπευτική διαδικασία προκειμένου να ξετυλίξουμε τα μπερδεμένα κουβάρια της σχέσης αναζητούμε το βαθμό της συνεξάρτησης και τον ρυθμό της συνύπαρξης. Αναζητούμε τα νήματα εκείνα που συνδέουν τους συντρόφους και οριοθετούν το δεσμό. Αναζητούμε μεταφορικά το είδος του χορού και τον ρυθμό που τον χορεύουν τα ζευγάρια. Η ποιότητα, η συμπλοκότητα, η καθαρότητα, η αντοχή των νημάτων σύνδεσης είναι καθοριστικά για την υγιή ή τη δυσλειτουργική αλληλεπίδραση και αλληλεξάρτηση. Καθορίζουν δηλαδή τη λειτουργικότητα της συνεξάρτησης και το ρυθμό της συνύπαρξης, το πλαίσιο με άλλα λόγια όπου θα μετουσιώνεται ο εαυτός σε όφελος της σχέσης και η σχέση σε όφελος του εαυτού. Οι συντροφικές σχέσεις, εξ ορισμού, αποδίδουν αμφίδρομα στον άλλο τη δυνατότητα να κατανοήσει τη μορφή του, καθώςον λειτουργούν καθρεπτικά. Κατ' επέκταση μέσα στη σχέση καθρεφτίζονται οι ελλείψεις και χτίζεται το υπόβαθρο της διαρκούς αναζήτησης του εαυτού μέσα από τον άλλο. Και φυσικά η συντροφική σχέση γίνεται το κάτοπτρο της ρεαλιστικής απεικόνισης του άλλου και της χαρτογράφησης των προσωπικών του συντεταγμένων.

Το νήμα που συνδέει τους συντρόφους έχει βιολογικές, ψυχολογικές, πολιτισμικές, κοινωνικές και οικονομικές προεκτάσεις. Όσο περισσότερο κατανοούμε και συνειδητοποιούμε τα νήματα της σύνδεσης τόσο αυξάνουμε τη λειτουργική συνεξάρτηση και δίνουμε ένα αρμονικό ρυθμό στη σχέση.

Όταν ένα νήμα σύνδεσης αυξάνει το βαθμό εξάρτησης από τον άλλο, τότε μειώνει τη δυνατότητα της προσωπικής αυτονομίας (ή ανεξαρτησίας). Από την άλλη η συνειδητοποίηση και το κόψιμο του εξαρτητικού νήματος, ενώ αρχικά δημιουργεί ένα ανασφαλές πεδίο, παράλληλα δίνει τη δυνατότητα η έλλειψη να γίνει εφελθτήριο προσωπικών αλλαγών και μετασχηματισμών.

Χρειάζεται να ανακαλύψουμε επίσης ποια είναι τα γεννήματα ενός δεσμού, όπως κοινοί στόχοι κι επιδιώξεις, κοινές παρέες, κοινή εργασία, και από την άλλη ποιες είναι οι ματαιώσεις που προκαλεί ο δεσμός, διότι αυτές είναι προσωπικές/ενδοψυχικές στάσεις, οι οποίες συνδέονται με τις προσδοκίες δηλαδή με τις προβολές που κάνουμε στον άλλο εξαιτίας των δικών μας αναγκών.

Ο βαθμός συνεξάρτησης και ο ρυθμός της συνύπαρξης αντανακλούν σε ένα πρώτο ανάγνωσμα στο βαθμό διαφοροποίησης από το σύστημα καταγωγής και από το μοτίβο σχέσεων που μας έχει προικοδοτηθεί από αυτό. Ο συντροφικός δεσμός λειτουργεί ως κάτοπτρο του ασφαλούς δεσμού και επί της ουσίας της ποιότητας του συζυγικού δεσμού, ο οποίος και ορίζει και το μέγεθος των παιδιών.

Αρχής γενομένης του πρωταρχικού δεσμού αναζητούμε τα ποιοτικά χαρακτηριστικά ενός συντροφικού δεσμού, όλα όσα δηλαδή καθιστούν ικανή, απαραίτητη, αναγκαία, επιθυμητή ή υποχρεωτική την ύπαρξή του. Λέξεις όπως ευγνωμοσύνη, φόβος, επιθυμία, ανάγκη, υποχρέωση, αδιέξοδο, παιδιά, εργασία, έρωτας, αγάπη, συνιστούν κομμάτια ενός παζλ που ενώνει τα νήματα ενός συντροφικού δεσμού.

Συνοπτικό πλάνο θεραπείας ζεύγους

- Διαχείριση της κρίσης
- Κατανόηση του παλιού συμβολαίου
- Προσωπική θεραπευτική δουλειά
- Νέο συμβόλαιο

Φάσεις και στάδια στη θεραπεία ζεύγους

Αρχική φάση θεραπείας: διαχείριση της συζυγικής κρίσης

Η πρώτη περίοδος θεραπείας περιλαμβάνει θα λέγαμε συνοπτικά την απόπειρα σταθεροποίησης του συζυγικού συστήματος, ούτως ώστε να καταστεί ικανό να αντιμετωπίζει κρίσιμες καταστάσεις και παράλληλα μέσω της αξιολόγησης και του θεραπευτικού σχεδιασμού η πραγμάτωση ενός θεραπευτικού συμβολαίου σε δύο κατευθύνσεις: σε επίπεδο σχέσης και με τον κάθε θεραπευόμενο ξεχωριστά.

Τα περισσότερα ζευγάρια έρχονται για θεραπεία επειδή η σχέση τους δεν είναι αυτή που φαντάστηκαν όταν παντρεύτηκαν. Τα θετικά συναισθήματα που νιώθανε στην αρχή, τότε που φαντάζονταν μια καλύτερη ζωή με τον σύντροφό τους από ό, τι ήταν χωρίς αυτόν, δίνουν τη θέση τους στο αίσθημα της αδικίας και στην ανταλλαγή κατηγοριών και παραπόνων. Έρχονται στη θεραπεία με την ελπίδα να αλλάξει ο άλλος και να βρουν το δίκιο τους, βιώνοντας τις απογοητεύσεις του γάμου είτε ως προσωπική αποτυχία είτε ως αποτυχία του άλλου. Στη διαδικασία της συζυγικής θεραπείας για να ξεμπερδευτεί το κουβάρι, πέρα από την κατανόηση της προσωπικής ευθύνης και συμμετοχής στον «καβγά», είναι απαραίτητο τόσο ο άντρας όσο και η γυναίκα να μετακινηθούν από τον εαυτό στη σχέση. Η εστίαση στη σχέση κι όχι στα άτομα εισάγει την ιδέα πως αντί να προσπαθεί να αλλάξει ο ένας τον άλλο, μπορούν να συνεργαστούν για να αλλάξουν από κοινού την ποιότητα του γάμου. Έτσι αντί να κατηγορούν ο ένας τον άλλο και να χάνονται σε στείρες αντιπαραθέσεις αναζητώντας το δίκιο και το άδικο, επικεντρώνονται στο πώς θα χτίσουν μια επιθυμητή σχέση.

Ο εστιασμός είναι σε αυτά που μας ενώνουν, γιατί αυτά σηματοδοτούν το δεσμό.

Το πρώτο βήμα σε αυτή τη διαδικασία είναι να εστιάσουν στους τομείς της σχέσης τους που λειτουργούν καλύτερα. Οι τομείς αυτοί μπορεί να είναι ο γονεϊκός τους ρόλος, η συνεργασία, η διαπροσωπική και σεξουαλική τους σχέση. Αφού το ζευγάρι ανακαλύψει έναν τομέα που τα πάει καλύτερα (όπως παραδείγματος χάρη, είναι δύο καλοί γονείς ή έχουν καλή ερωτική ζωή), τότε εργαζόμαστε πάνω στο πώς το πετυχαίνουν αυτό. Όταν ο φακός επικεντρώνεται σε αυτό που κάνουν καλά, δημιουργείται ένα θετικότερο κλίμα ώστε το ζευγάρι στη συνέχεια να κάνει και άλλες συνδέσεις που θα βελτιώσουν την επικοινωνία και τη λειτουργικότητά του.

Το δεύτερο βήμα προς αυτή την κατεύθυνση είναι η αξιοποίηση της διαφοράς. Οι άνθρωποι μισούν τις διαφορές τόσο όσο αγαπούν τις ομοιότητες. Όσο διαρκεί ο έρωτας, οι διαφορές δεν γίνονται αντιληπτές. Στη συνέχεια όμως της σχέσης, όταν ο

έρωτας δεν μετατρέπεται σε κάτι πιο βαθύ και η σχέση δεν αλλάζει, οι άνθρωποι αρχίζουν να βλέπουν τις διαφορές και απογοητεύονται. Θεωρούν πως ο σύντροφός τους μεταμορφώθηκε σε κάτι άλλο από αυτό που ερωτεύτηκαν. Όταν αρχίσει το ζευγάρι να αναγνωρίζει και να επιτρέπει τη διαφορετικότητα μπαίνει σε μια νέα διαπραγμάτευση να ορίσει όχι τη φαντασιακή σχέση που θα επιθυμούσαν, αλλά τη σχέση που δύναται να κάνουν με τον συγκεκριμένο άνθρωπο. Στη φάση αυτή το ζευγάρι θα κατανοήσει καλύτερα τις προβολικές ταυτίσεις που τροφοδοτούν τους άκαμπτους ρόλους, τους οποίους κουβαλά κάποιος από παιδί και λειτουργούν διασπαστικά στη συνοχή της σχέσης και θα ορίσει το νέο συμβόλαιο. Εδώ μιλάμε για το πολύ σημαντικό έργο, όλες αυτές οι διαφορές που δημιουργούν τις εντάσεις να μετασχηματισθούν σε νέες συνθέσεις. Όλα αυτά που τα ζευγάρια νιώθουν ότι τους χωρίζουν να αξιοποιηθούν για να τους ενώσουν. Όσο αναγνωρίζει ο καθένας τη διαφορετικότητα του άλλου τόσο μαθαίνει να τη σέβεται, να μην νιώθει ότι απειλείται και να μην παίρνει τις διαφορές προσωπικά. Επιτρέπει επίσης στον άλλο να είναι ο εαυτός του και να νιώθει πως μπορεί μέσα στη σχέση να εκπληρώνει τους στόχους του.

Τα δύο παραπάνω βήματα αφορούν έναν μικρό αριθμό θεραπευτικών συνεδριών, όπου σε κάθε περίπτωση η διερεύνηση της ποιότητας της σχέσης αφορά όλους τους τομείς της συζυγικής ζωής. Ο τομέας του γονεϊκού ρόλου αναφέρεται από τα ζευγάρια ως ο περισσότερο πετυχημένος, συνήθως, κυρίως γιατί ο ρόλος αυτός ενέχει δυνατές συγκινήσεις που έρχονται έξω από τον εαυτό και τη σχέση, δηλαδή από τα παιδιά. Όταν βέβαια ένα ζευγάρι δυσλειτουργεί και στον γονεϊκό του ρόλο, τότε σημαίνει πως υπάρχει μεγαλύτερη ένταση και ίσως και ανεπίλυτες συγκρούσεις.

Ο άλλος σημαντικός τομέας στη σχέση των συντρόφων είναι η λειτουργία τους ως συνεργάτες στις ευθύνες του νοικοκυριού. Ποιος συμμετέχει και πώς στις δουλειές του σπιτιού, ποιος διαχειρίζεται τα οικονομικά, ποιος αποφασίζει για τα θέματα των παιδιών, κοκ.

Η σύγχρονη συμβίωση απαιτεί το ζευγάρι να μοιράζεται αρμονικά τις ευθύνες και τις υποχρεώσεις του νοικοκυριού έξω από τα κοινωνικά στερεότυπα και τα στερεότυπα του φύλου. Ο στόχος είναι να μην δημιουργούνται ζώνες αποκλειστικής ευθύνης, αλλά μια συνεργατική μορφή γάμου που να αξιοποιεί τις ιδιαιτερότητες και τις δυνατότητες του καθενός προς όφελος της σχέσης.

Ο τομέας της διαπροσωπικής σχέσης του ζευγαριού αφορά στην ικανοποιητική ερωτική ζωή και τη συντροφικότητα, δηλαδή τη συναισθηματική και σεξουαλική κάλυψη και το πώς το ζευγάρι μαθαίνει να μοιράζεται εμπειρίες, συναισθήματα και προβληματισμούς. Το ζευγάρι χρειάζεται να μάθει πώς να ρυθμίζει τη μεταξύ του απόσταση ούτως ώστε η σχέση να μην καταργεί την ατομικότητα και η ατομικότητα να λειτουργεί συνθετικά.

Στην φάση της διαχείρισης της κρίσης συν-κατασκευάζουμε μια νέα αφήγηση για το μοντέλο των συντροφικών σχέσεων, δίχως πρίγκιπες και πριγκίπισσες, που να στηρίζεται στη δέσμευση των συντρόφων για εργασία και φροντίδα της σχέσης. Οι σχέσεις χτίζονται και η συμβουλευτική ζεύγους μπορεί να λειτουργήσει καταλυτικά ώστε το οικοδόμημα της σχέσης να αποκτήσει γερά θεμέλια.

Εν κατακλείδι ερχόμενοι σε ένα ειδικό σηματοδοτούν μια προσπάθεια αντιμετώπισης του προβλήματος – όπως εκείνοι το κατανοούν, μέσα από τη δική τους αντιληπτική σφαίρα. Είναι επομένως ήδη κινητοποιημένοι, αλλά δεν ξέρουν την κατεύθυνση. Τα συναισθήματα εναλλάσσονται διαρκώς, από το θυμό στην ελπίδα. Ενώ το γεγονός ότι θα χρειαστεί να έρθουν αντιμέτωποι με δικές τους αλλαγές, τους αυξάνει τις αντιστάσεις και μειώνει την εμπιστοσύνη.

Παρόλα αυτά μπορεί να παραμένουν στη θεραπεία κυρίως γιατί πιστεύουν ότι έτσι εξιλεώνονται, απενοχοποιούνται, μόνο και μόνο επειδή κάτι κάνουν για τη σχέση ή κυρίως για τα παιδιά τους – όταν υπάρχουν.

2^η φάση θεραπείας: αναζητώντας τον βαθμό συνεξάρτησης και τον ρυθμό της συνύπαρξης

1^ο στάδιο: κατανόηση του παλιού συμβολαίου και θεραπευτική εμβάθυνση

Συμβόλαιο γάμου

Όταν καταλαγιάσει η ένταση το πρώτο βήμα στην διερεύνηση της ζωής του ζευγαριού είναι η ανίχνευση του συμβολαίου με το οποίο ενώσανε τις ζωές τους και τις ψυχές τους. Τι είναι αυτό που τους έφερε κοντά, τι τους γοήτευσε, τι σκεφτήκαν και τι νιώσανε τον πρώτο καιρό της σχέσης τους; Είναι σημαντικό για την λειτουργική σχέση να αναγνωρίζουν τι τους συνέδεσε και τι ενδεχομένως τους κρατά ακόμη μαζί. Με μια σημαντική αίρεση, πως το κάθε συμβόλαιο δεν μπορεί να διαρκεί για πάντα, εκφράζει την στιγμή, την περίοδο που βρεθήκαν δύο άνθρωποι και ταιριάξανε οι ελπίδες, οι προσδοκίες, οι επιθυμίες και οι ανάγκες τους. Το συμβόλαιο επικαιροποιείται αντιστοίχως των αλλαγών φάσεων ζωής του κάθε συντρόφου και ακολουθεί μια εξελικτική πορεία, η οποία διατηρεί σε μια δυναμική ισορροπία τη ζωή του ζευγαριού. Ο φόβος βέβαια της αλλαγής πολλές φορές κάνει τους ανθρώπους να δένονται γύρω από ένα οικείο τρόπο συντροφικότητας, γύρω δηλαδή από το παλιό συμβόλαιο της σχέσης.

Το δεύτερο βήμα είναι σταδιακά οι δύο σύντροφοι να αναγνωρίζουν σε ποια πεδία το παλιό συμβόλαιο είναι ακόμη ενεργό και σε ποια είναι πλέον δυσλειτουργικό και δεν επιτρέπει την προσωπική διαφοροποίηση και σε ποια όχι.

Παράλληλα οι δύο σύντροφοι κινητοποιούνται στο να επιχειρήσουν νέους δρόμους αλληλεπίδρασης, να αφήσουν με άλλα λόγια ένα κεντρικό γνώριμο ρόλο ή συμπεριφορά -κομμάτι του παλιού συμβολαίου- και να δράσουν διαφορετικά. Η αναγνώριση καταρχήν της αναγκαιότητας να αφήσουν πίσω τους κάποια στοιχεία που πλέον εμποδίζουν την επαναδόμηση της σχέσης είναι το ίδιο αναγκαία με την ανάληψη της ευθύνης (ίσως και του ρίσκου) να αναλάβουν να δράσουν διαφορετικά. Σε αυτή την διαφορετική επιλογή στάσης χρειάζονται περισσότερο βοήθεια και καθοδήγηση, κυρίως από τον σύντρόφό τους, διότι αυτός θα τους υποδείξει μέσα από την υφιστάμενη πίεση που δέχεται από τα παλιά πρότυπα συμπεριφοράς τον δρόμο της αλλαγής και δευτερευόντως από τον θεραπευτή που θα λειτουργήσει καταλυτικά αναγγέλλοντας μια διαφορετική οπτική.

Μετά την διερεύνηση του συμβολαίου κι όσο διασαφηνίζονται οι λόγοι που ενώσανε και εξακολουθούν να κρατούν μαζί τους συντρόφους περνάμε στην φάση όπου γίνεται μια παράλληλη θεραπευτική δουλειά με το άτομο (2^ο στάδιο) και το ζευγάρι (3^ο στάδιο) ταυτόχρονα. Η διαρκής αναζωπύρωση των προσωπικών αλλαγών λειτουργεί ως την καύσιμη ύλη που κινεί την συντροφική σχέση σε ένα συνεχώς εξελισσόμενο και αλληλεπιδραστικό πεδίο αλλαγών. Οι προσωπικές αλλαγές εμπλουτίζουν την σχέση και αυτή δημιουργεί αντιστοίχως ένα χρήσιμο σκηνικό για την επίτευξη τους. Έτσι η συντροφική σχέση λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά βοηθώντας τον καθένα ξεχωριστά να ανελίσσεται στο πεδίο της αυτοπραγμάτωσης και αυτή η ανέλιξη να συνιστά τον ασφαλή δεσμό της σχέσης.

2^ο στάδιο: παράλληλη ψυχοθεραπευτική εργασία με τον εαυτό

Η συντροφική σχέση χρειάζεται αναπλαισίωση, μέσω της προσωπικής διαφοροποίησης. Δηλαδή χρειάζεται να τροφοδοτηθεί με νέα υλικά που θα προκύψουν από τους προσωπικούς μετασχηματισμούς. Σε αντίθεση επομένως με την αδιέξοδη συνθήκη όπου ο ένας απαιτεί να αλλάξει ο άλλος και όπου ο ένας κατηγορεί τον άλλο, η φορά της αλλαγής μεταφέρεται εκεί όπου πραγματικά μπορεί να φωλιάσει και να γεννήσει νέες οπτικές, δηλαδή στον εαυτό.

3^ο στάδιο: το νέο συμβόλαιο (το οποίο υφαίνεται με το νήμα της ασφάλειας και το ν(ό)ημα του δεσμού)

Ο στόχος στο 3^ο στάδιο είναι η βελτίωση της σχέσης είτε οι σύντροφοι αποφασίσουν να παραμείνουν στον συντροφικό δεσμό, είτε χωρίσουν. Γίνεται σαφές πως το νέο συμβόλαιο στηρίζεται στις προσωπικές κατανοήσεις και μετασχηματισμούς, οι οποίοι θα συμβάλλουν στην ενδυνάμωση των νημάτων της σχέσης. Είναι επομένως σημαντικό ο κάθε σύντροφος να συνειδητοποιεί τα νήματα που συνδέουν τον συντροφικό δεσμό, καθώς και τα υλικά με τα οποία είναι φτιαγμένος, σε μια προσπάθεια να επανακαθορίσουν, βάζοντας καινούργια υλικά και συνδέσεις, το νέο συμβόλαιο.

Στην παραπάνω συνειδητοποίηση προστίθεται η γνώση πως η συντροφική σχέση δεν έχει μόνο διυποκειμενικό χαρακτήρα, αλλά εμπεριέχει στους κόλπους της κοινωνικές μορφοποιήσεις που απορρέουν από τη συλλογική κουλτούρα των σχέσεων. Στην θεραπευτική διεργασία αναζητούμε επομένως, μέσα στις συντροφικές σχέσεις, όχι μόνο τα διαπροσωπικά, αλλά και τα κοινωνικά μοτίβα από τα οποία αυτές είναι συντεθειμένες.